PROFIL

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

n°123

Édition Charleroi • Octobre - Novembre - Décembre 2012

afgiftekantoor : Gent X
P508746/506 Charleroi

omnimut
mutualité libre de wallonie

Trucs et astuces pour des dents saines

membre des
Mutualités Libres

www.omnimut.be

SOMMAIRE

PROFIL 123

04 PANORAMA
- Habiter ou travailler à l'étranger ...
- Du nouveau pour vos remboursements de soins ....
- Tiers-payant pour le transport urgent de malades
- Les médicaments «bon marché»
- L'oxygénothérapie ...
- Chez le médecin-conseil

10 PROMOTION SANTÉ
- La vaccination contre la grippe en 10 questions
- Trucs & astuces pour des dents saines

14 INCONTINENCE
- L'incontinence, le dernier tabou ?

16 GLAUCOME
- Glaucome le voleur silencieux de la vue

18 SIESTE
- Et vive la sieste ?

20 AIDE À DOMICILE
- Des centres de coordination pour garantir de l'aide et des soins à domicile

22 STRUCTURES DE RÉPIT
- Votre enfant malade est soigné à domicile ? ...

27 VOYAGES
- Ténériffe • Maroc • Djerba • Inde du sud • Le grand sud du Maroc • Voyages jeunes à Folgaride Italie

ÉDITO

Chaque année, en septembre, des milliers de jeunes rejoignent les bancs de l'école ou de l'université.

Ces étudiants deviendront un jour des adultes actifs sur le marché du travail et contribueront à la vie économique et sociale.

Des taux de chômage des jeunes tels que nous en connaissons à l'heure actuelle, particulièrement dans le sud de l'Europe, représentent un danger pour nos sociétés et plus spécialement pour la solidarité intergénérationnelle. Par rapport à ces jeunes générations, la gestion de la contraction de l'activité économique, le partage des richesses naturelles et du travail sont des défis à relever rapidement faute de quoi c'est notre système démocratique qui risque d'être mis en péril. En effet, lorsque les institutions étatiques ne trouvent pas de solution à des problèmes majeurs et ne présentent plus d'utilité aux yeux des populations, c'est l'anarchie qui prend le pas sur la démocratie.

Conscientiser les jeunes au sein de l'école et de la famille sur l'importance de la solidarité, base de nos démocraties, est notre devoir à tous. Croire en leur esprit critique et leur créativité, les impliquer dans les choix sociétaux qui se dessinent est une nécessité faute de quoi ils feront de toute façon entendre leur point de vue, mais de façon violente cette fois.

Comme le disait Montaigne : « Mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine.»

Cette parole est d'autant plus d'actualité en cette rentrée scolaire 2012.

Bonne lecture

Jacques Jonet
Directeur Général

Écoute - Entraide - Efficacité

PROFIL N° 123

Editeur responsable : Jacques Jonet - Rue Natalis 47b - 4020 Liège
Secrétariat de rédaction : Valérie Vander Veken
Mise en pages : Marinella Cecaloni
Photogravure : PX nv • **Impression** : Roularta

La mutualité Omnimut, reconnue par la loi du 06 août 1990 - n° d'entreprise 0411 731 049, intervient en tant qu'agent d'assurances, n° OCM 5002C, pour la société mutualiste d'assurance «Mutuelle Entraide Hospitalisation» située rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles, RPM Bruxelles, n° d'entreprise 0422 189 629, entreprise d'assurances agréée sous le n° de code OCM 750/01.
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction.
Le présent document revêt un caractère informatif et non contractuel. Seuls les statuts de la mutualité et de la SMA lui sont légalement opposables. Sous réserve d'approbation de l'OCM.

PANORAMA

HABITER OU TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

LES NOUVELLES RÈGLES EUROPÉENNES ÉLARGIES

Si vous travaillez, habitez ou séjournez dans un autre Etat membre de l'UE, depuis le 1er mai 2010, de nouvelles règles sont appliquées dans les 27 Etats membres. En 2012, elles ont été élargies à la Suisse, la Norvège, l'Islande et au Liechtenstein.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS ?

1) Pour les salariés et les indépendants :

- Les formulaires E (ex : E106) ont été remplacés par des documents S. Par exemple, un travailleur belge détaché en Suisse reçoit maintenant le document S1 pour être couvert en cas de soins médicaux.
- Payer des cotisations sociales dans deux Etats membres n'est dorénavant plus qu'un lointain souvenir : les règles simplifiées déterminent dans quel pays les payer.
- La procédure à suivre pour déclarer une incapacité de travail a changé. Un détaché norvégien qui travaille en Belgique doit directement déclarer son incapacité de travail en Norvège et non plus via la mutualité belge.

2) Pour les pensionnés :

- Les pensionnés belges peuvent désormais revenir en Belgique pour tous les soins médicaux, sans devoir demander un accord ou utiliser la Carte Européenne d'Assurance Maladie. Une carte SIS est donc disponible pour eux en cas de soins médicaux en Belgique.
- Les pensionnés belges qui habitent en Suisse, en Norvège, en Islande ou au Liechtenstein doivent s'adresser à leur mutualité belge lorsqu'ils souhaitent une Carte Européenne d'Assurance Maladie pour un séjour dans un autre pays que la Belgique ou leur pays de résidence.

Plus d'infos ?

Contactez votre agence la plus proche !

Du nouveau pour vos remboursements de soins reçus à l'étranger

Un problème de santé survient lors d'un séjour temporaire dans un pays de l'UE, en Islande, Norvège, Suisse, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Croatie, Macédoine, Serbie, Tunisie, Turquie, au Liechtenstein, Kosovo, Maroc, ou Monténégro ?

Deux possibilités pour obtenir un remboursement :

- présenter le document vous couvrant pendant le séjour (ex : Carte Européenne d'Assurance Maladie) auprès d'une mutualité dans le pays de séjour
- remettre vos factures à Omnimut lors de votre retour en Belgique en y joignant une demande d'intervention pour soins à l'étranger (disponible auprès de votre agence la plus proche).

Dès que les frais liés aux soins urgents à l'étranger atteignent un montant de 200 euros, la demande de tarification doit être envoyée à l'étranger. Cela entraîne un délai d'attente plus long avant d'obtenir votre remboursement.

Quelques petits conseils pour éviter une attente trop longue :

- Avant de quitter la Belgique, demandez votre document de séjour à votre mutualité (la CEAM est gratuite sur simple demande). En cas d'hospitalisation (dans le système public) ou d'achat de médicaments, présentez ce document et vous n'aurez plus qu'à payer votre quote-part personnelle.
- En cas de soins urgents à l'étranger, n'oubliez pas d'appeler votre assistance voyage Mediphone Assist (www.mediphoneassist.be) qui pourra, dans certains cas, intervenir financièrement dans vos frais médicaux urgents.

Tiers-payant pour le transport urgent de malades

Le régime du tiers-payant est désormais appliqué pour les frais de transport en cas de transport urgent de malades. Par conséquent, la personne transportée en urgence paye uniquement sa quote-part personnelle sans devoir attendre l'intervention de sa mutualité !

Auparavant en effet, en cas de transport urgent de malades, il fallait payer la facture intégralement et ensuite, obtenir une intervention auprès de sa mutualité d'une somme équivalente à 50 % du prix par kilomètre. Grâce au régime du tiers-payant qui est maintenant d'application pour ces frais, c'est la mutualité qui paye directement l'intervention de l'assurance maladie au transporteur.

Remarque : un transport de malades est urgent s'il a lieu suite à un appel au 100 (ou au 112). Tout autre transport médical est considéré comme un transport non urgent. Cette mesure ne s'applique donc qu'à cette première catégorie !

Plus d'infos : www.inami.be !

Les médicaments «bon marché»

Dorénavant, les pharmaciens sont tenus de vous délivrer le médicament le moins cher si vous lui remettez une «prescription en DCI». A noter que toutes les prescriptions d'antibiotiques et antimycosiques sont à considérer comme telle !

Qu'est-ce qu'une prescription en DCI ? Au lieu de mentionner le nom d'un produit, elle indique le principe actif qui le compose et le pharmacien doit vous délivrer le médicament le meilleur marché de sa catégorie. Le médecin peut toutefois s'opposer à ce changement pour des raisons médicales, auquel cas le pharmacien délivre quand même le médicament prescrit au lieu de l'alternative meilleur marché.

Pour les antibiotiques et les antimycosiques, le pharmacien doit délivrer le médicament le meilleur marché pour toutes les prescriptions, même si la prescription précise le nom du médicament original.

Important : si, en tant que patient, vous préférez recevoir le médicament prescrit et que le médecin ne s'est pas opposé au changement, vous devez intégralement payer ce médicament de votre poche !

Plus d'infos : www.inami.be !

PANORAMA

L'OXYGÉNOTHÉRAPIE

DU CHANGEMENT EN MATIÈRE DE REMBOURSEMENT !

Depuis le 1er juillet 2012, l'oxygénothérapie n'est plus remboursée comme avant. Quels sont les principaux changements ? Qui bénéficie encore d'une intervention financière ? A quelles conditions ? Voici les réponses !

L'OXYGÉNOTHÉRAPIE DANS LE CADRE D'UNE CONVENTION

Si vous êtes conventionné pour oxygénothérapie de longue durée, voici les nouveautés qui vous concernent.

1) Vous disposez d'un oxyconcentrateur (appareil qui produit de l'oxygène en utilisant l'air ambiant) fixe ?

La situation ne change pas : vous continuez à utiliser votre concentrateur fixe.

2) Vous disposez d'un oxyconcentrateur fixe, mais aussi de petites bouteilles pour l'extérieur ?

Vous continuez également à utiliser un concentrateur fixe à domicile.

Pour l'extérieur, deux nouvelles possibilités remplacent les petites bouteilles :

- un compresseur pour remplir vous-même les bouteilles à domicile
- un concentrateur portatif pour l'extérieur.

3) Vous utilisez de l'oxygène liquide ?

Dans ce cas, vous utiliserez dorénavant un concentrateur fixe à domicile et les nouveautés à l'extérieur.

Exception : si le débit d'oxygène atteint 4 litres/minute, la thérapie par oxygène liquide continue.

Attention : depuis le 1er juillet, les prescriptions d'oxygène liquide peuvent uniquement être remises à la pharmacie de l'hôpital et non plus à une pharmacie publique !

L'OXYGÉNOTHÉRAPIE SANS CONVENTION

Si vous avez besoin d'une oxygénothérapie, mais n'êtes pas conventionné pour oxygénothérapie de longue durée, sachez que le remboursement est limité à 3 catégories de patients.

1) Patients souffrant d'hypoxémie (manque aigu d'oxygène dans le sang)

Si votre médecin établit que vous nécessitez d'une oxygénothérapie, il peut vous diriger vers un service hospitalier des maladies pulmonaires pour des examens complémentaires. Dans l'attente d'une éventuelle admission comme conventionné pour oxygénothérapie de longue durée, vous pouvez bénéficier d'un remboursement pendant 3 mois maximum, à condition d'avoir l'accord du médecin-conseil de votre mutualité.

2) Patients «palliatifs» souffrant d'hypoxémie

Le médecin peut continuer à prescrire l'oxygénothérapie pour une durée illimitée via le régime du tiers payant. Un accord du médecin-conseil n'est donc pas nécessaire, mais le patient doit être enregistré comme patient palliatif auprès de la mutualité.

3) Patients souffrant de céphalée en grappe

Ces patients aussi peuvent bénéficier du remboursement de l'oxygénothérapie pour une période illimitée.

Attention : l'accord du médecin-conseil de la mutualité est requis ! Lors d'une première demande, le rapport d'un neurologue, neurochirurgien ou neuropsychiatre est également nécessaire.

Plus d'infos ?

- Si vous avez encore des questions, contactez Omnimut !
- Surfez sur le site de l'INAMI : www.inami.be

OXYGÉNOTHÉRAPIE : QUI, QUOI ET POURQUOI ?

BPCO, mucoviscidose, insuffisance cardiaque, certaines maladies pulmonaires,... : souffrir de l'une de ces affections est souvent synonyme de suffocation. Le manque d'oxygène constitue un obstacle de taille aux activités quotidiennes (difficultés à fournir des efforts physiques, diminution de la concentration, problèmes de sommeil,...).

L'oxygénothérapie peut aider certaines de ces personnes, car elle leur permet de respirer davantage d'oxygène et de soulager leur cœur et leurs poumons.

L'oxygène est administré sous forme de gaz ou de liquide, ou par le biais d'un oxyconcentrateur.

Séjour de soins à Dunepanne

Où convalescence rime avec bien-être...

VENEZ PASSER QUELQUES JOURS À DUNEPANNE.

Le prix brut par jour s'élève à 83 euros (chambre particulière) ou 73 euros (chambre double) par personne. Cependant, en tant que membre des Mutualités Libres et moyennant l'accord de la mutualité, vous ne payez qu'une partie de ce prix. Nous vous conseillons, au préalable, de toujours vous informer auprès de notre service social afin de vérifier si vous pouvez bénéficier d'un accord.

VISITEZ NOTRE SITE !

Surfez sur **www.dunepanne-mloz.be** pour plus d'informations à propos de votre séjour, du centre et de notre offre.

Mutualités Libres

omnimut mutualité libre de wallonie

Dunepanne Repos idéal... au littoral !

A VOS AGENDAS

PARCE QUE LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Omnimut soutient AS Event qui organise un week-end «du Kart pour SEP» en faveur de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques, **les samedi 17 et dimanche 18 novembre** au BRUSSELS SOUTH Karting - Zoning industriel, 4 à 6210 Frasnes- lez- Gosselies. Renseignements et inscription au 071/37 06 66 ou **info@accent-service.be**

Omnimut sera présent et assurera le ravitaillement lors de la 33 ème CORRIDA DE GERPINNES au départ du collège Saint Augustin **le samedi 22 décembre 2012**.
Renseignements et pré-inscription au 0496/29 50 63 ou **lisianelalieux@yahoo.fr**

PANORAMA

CHEZ LE MÉDECIN-CONSEIL

Si vous êtes en incapacité de travail et touchez une indemnité de la mutualité ou si vous pouvez bénéficier du remboursement d'un certain traitement ou médicament, vous serez amené à rencontrer un médecin-conseil. Comment ça se passe ? Quelles étapes devez-vous suivre ? Découvrez les réponses dans cet article !

L'INDIVIDU DERRIÈRE LE MÉDECIN

Le médecin-conseil joue un rôle clé au sein de votre mutualité. Comme tout autre médecin, il a suivi une formation en médecine et bénéficie généralement de quelques années d'expérience comme médecin traitant.

UN PACKAGE DE TÂCHES TRIPLE

Contrairement à ce que son titre peut évoquer, la mission d'un médecin-conseil ne se limite pas à conseiller. Son package de tâches est triple : il informe, conseille et évalue.

Informer sur les remboursements des traitements médicaux et médicaments, le Fonds Spécial de Solidarité, les trajets de soins, etc.
Conseiller en matière d'accidents du travail et d'accidents de droit commun, de rééducation, de

réintégration professionnelle, d'aides, de reprises du travail à temps partiel, etc.

Evaluer si une personne répond aux conditions légales pour recevoir un remboursement dans le cadre d'un traitement médical ou d'une indemnité d'incapacité de travail.

LE MÉDECIN-CONSEIL ET L'INCAPACITÉ DE TRAVAIL

Toute personne qui, en raison d'une maladie ou d'un accident, se trouve en incapacité de travail et n'a plus droit au salaire garanti de son employeur, peut bénéficier d'une indemnité. Ce revenu de remplacement est payé par la mutualité et correspond, durant la première année, à 60 % du dernier salaire perçu (plafonné à un montant maximal). Après un an, il se transforme en indemnité d'invalidité.
Le budget consacré aux indemnités d'incapacité de travail provient de la sécurité sociale, à laquelle tous les travailleurs belges contribuent. C'est donc normal de verser les indemnités uniquement aux personnes qui peuvent en bénéficier. C'est au médecin-conseil de vérifier si les travailleurs sont vraiment inaptes au travail.

EVALUATION DE L'INCAPACITÉ DE TRAVAIL

Comment le médecin-conseil contrôle-t-il l'incapacité de travail de quelqu'un ?

Ce processus comporte 3 étapes :

1. La déclaration d'incapacité de travail

Toute personne en incapacité de travail doit remettre une attestation «déclaration d'incapacité de travail» au siège de la mutualité. Ce document est à faire remplir par le médecin traitant. Sur cette base, le médecin-conseil reconnaît ou non l'incapacité de travail. La déclaration doit être envoyée dans un certain délai : 14 jours pour un ouvrier, 28 jours pour un employé ou indépendant et 2 jours pour un chômeur. Pour les intérimaires, la procédure est plus complexe car elle dépend de la durée et du contrat. Le mieux est d'introduire une déclaration dans les 48 heures.

2. Les conditions pour être en incapacité de travail

- Vous n'êtes plus en état de travailler à cause d'une maladie ou d'un accident.
- Vous avez dû arrêter toutes vos activités professionnelles en raison de l'apparition ou de l'aggravation de lésions.

3. La consultation chez le médecin-conseil

Le médecin-conseil vous convoque à une consultation afin de vérifier si vous répondez encore aux conditions légales pour recevoir une indemnité. À la fin de l'examen, il évalue l'incapacité de travail et décide de prolonger ou de clôturer votre droit aux indemnités. Il analyse aussi les possibilités de réintégration et comment faciliter votre retour sur le marché du travail.

En fonction de votre état de santé, le médecin-conseil peut vous convoquer plusieurs fois. Si vous ne répondez pas à ces convocations, vous risquez de perdre votre revenu de remplacement.

L'INCAPACITÉ DE TRAVAIL ET L'INVALIDITÉ...

La période d'incapacité de travail primaire dure un an au maximum. Si vous êtes toujours en incapacité de travail ensuite, vous obtenez le statut d'invalide. Mais cette période d'invalidité n'est pas définitive. Le médecin-conseil peut encore vous convoquer pour une consultation en vue d'évaluer l'incapacité de travail.

Plus d'infos ?

Téléchargez la brochure «Le médecin-conseil de votre mutualité» sur www.omnimut.be !

PROMOTION SANTÉ

LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE EN 10 QUESTIONS

Chaque année, dès que l'automne pointe le bout de son nez, c'est la même rengaine : la vaccination contre la grippe refait surface. Pour qui, comment, quand, combien ?
Profil fait le tour de la question !

1. LA GRIPPE PEUT-ELLE ÊTRE GRAVE ?

Pour la plupart des gens, la grippe n'est qu'un mauvais moment à passer. Toutefois, certaines personnes, parmi lesquelles les personnes âgées et les malades chroniques, peuvent devenir gravement malades. Les complications les plus courantes de la grippe sont la bronchite et la pneumonie.

2. QUELS SONT LES GROUPES À RISQUES ?

Les personnes âgées de 65 ans et plus, les femmes enceintes, les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, BPCO, cardiopathie, etc.), les personnes vivant en institution et les enfants de 6 mois à 18 ans prenant de l'aspirine quotidiennement. Quant aux personnes susceptibles de transmettre la grippe à des personnes à risque de complications, sont visés : le personnel du secteur de la santé ainsi que les personnes vivant sous le même toit que les personnes à risque ou que des enfants de moins de six mois.

3. POURQUOI DOIT-ON SE FAIRE VACCINER CHAQUE ANNÉE ?

Le virus de la grippe subit régulièrement des petites mutations génétiques. C'est pourquoi le vaccin doit être adapté chaque année aux types de virus les plus récents. En outre, la quantité d'anticorps après la vaccination diminue au fil du temps.

4. COMMENT LA GRIPPE SE PROPAGE-T-ELLE ?

Le virus se transmet principalement par la toux ou les éternuements.

5. COMBIEN DE TEMPS UNE PERSONNE EST-ELLE CONTAGIEUSE ?

Un adulte est contagieux pendant 3 à 5 jours depuis le début des symptômes. Pour les jeunes enfants, la période de contagion peut durer jusqu'à 7 jours.

6. LE VACCIN PROVOQUE-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES ?

Une légère fièvre et des douleurs musculaires peuvent se faire sentir. En outre, il se peut qu'une rougeur apparaisse ou qu'une douleur se fasse sentir à l'endroit de la piqûre.

7. LE VACCIN PEUT-IL DONNER LA GRIPPE ?

Non, le vaccin ne peut pas provoquer l'infection puisqu'il ne contient pas de virus vivant. Le vaccin offre une protection dans les 15 jours au plus tard, mais il se peut que le virus ait été contracté avant la vaccination. En outre, il ne faut pas confondre véritable grippe et simple refroidissement.

8. PEUT-ON QUAND MÊME ATTRAPER LA GRIPPE LORSQU'ON EST VACCINÉ ?

Oui, il est possible d'attraper la grippe bien qu'on ait été vacciné. Toutefois, la maladie est généralement moins grave et elle entraîne moins souvent une hospitalisation ou un décès (principalement chez les personnes âgées).

9. QUEL EST LE MOMENT IDÉAL POUR SE FAIRE VACCINER ?

Entre mi-octobre et mi-novembre.

10. EXISTE-T-IL UN REMBOURSEMENT POUR CE VACCIN ?

Le vaccin est remboursé partiellement pour tous les groupes à risques (40 % du coût). Pour l'obtenir, demandez une prescription à votre médecin. Certains employeurs offrent également le vaccin à leurs employés. Vous pourrez acheter le vaccin chez votre pharmacien, de préférence juste avant d'aller chez votre médecin pour l'injection. Sinon, placez rapidement le vaccin dans votre frigo (au milieu, pas contre le fond ni dans la porte). Conservez-le au frigo jusqu'au moment où vous partez chez votre médecin.
Si vous ne faites pas partie des personnes à risques, le vaccin vous coûtera environ 10,50 euros à 12 euros.
ATTENTION. Omnimut assure tout ou partie de ce solde via l'assurance complémentaire.

Plus d'infos ?

- http://vaccination-info.be
- www.influenza.be

10 CLÉS POUR L'AVENIR DES SOINS DE SANTÉ

Avec l'évolution des pathologies, le vieillissement de la population et l'explosion des maladies chroniques, nous devons faire face à de nouveaux défis. Les Mutualités Libres ont dès lors décidé de publier leur propre vision sur la continuité de notre système de soins de santé.
En voici brièvement les 10 priorités !

1. Développer une politique de soins de santé durable, avec une collaboration étroite entre les différents niveaux de pouvoirs.
2. Offrir aux personnes atteintes d'une maladie chronique un meilleur suivi et accompagnement.
3. Développer des solutions pour les personnes dépendantes : accompagnement des aidants-proches, service flats, télémédecine,...
4. Concevoir une politique des médicaments efficiente, comprenant entre autres davantage de contrôle sur les prix des médicaments et sur les pratiques de prescription.
5. Diminuer les incapacités de travail.
6. Réformer le financement des soins.
7. Optimiser l'utilisation des technologies médicales, en encourageant la collaboration entre les hôpitaux et en soutenant les nouvelles technologies qui ont fait la preuve de leur plus-value thérapeutique.
8. Revoir les mécanismes de concertation entre organismes assureurs et prestataires de soins.
9. Intensifier la simplification administrative et réglementaire, notamment en accélérant l'informatisation des soins de santé (prescription et facturation électronique, etc.)
10. Evaluer le secteur des soins de santé : effectuer un inventaire des bases de données, améliorer la collecte des données, etc.

Vous trouverez le détail des 10 priorités dans le livret **«10 Clés pour l'Avenir des Soins de Santé»** téléchargeable sur **www.mloz.be**.

PROMOTION SANTÉ

TRUCS & ASTUCES POUR DES DENTS SAINES

Se brosser les dents au moins deux fois par jour pendant 2 minutes, se rendre deux fois par an chez le dentiste… Nous connaissons bien ces règles de base pour une dentition saine. Est-ce tout ce qu'il faut savoir ? Jean-Paul Souffriau, le Président de l'Association flamande des Dentistes, nous a donné ses conseils pour une bonne hygiène buccale !

LAISSEZ VOS DENTS SE REPOSER

Pour vos dents, manger c'est du sport ! Accordez-leur donc suffisamment de repos. Prenez maximum **5 repas** par jour : 3 principaux et 2 en-cas. De cette façon, vous laissez le temps à vos dents de se rétablir après chaque repas. Si vous avez soif, buvez de l'eau. C'est la seule boisson qui n'attaque pas les dents et la meilleure solution pour se désaltérer.

PENSEZ À VOTRE ÉMAIL… LIMITEZ LES EN-CAS !

Nos habitudes alimentaires ont fortement changé au fil des ans. Nous mangeons plus de friandises et nos dents sont donc plus souvent agressées.

La plupart des aliments contiennent du sucre, même ceux que l'on ne soupçonnerait pas. Des aliments sains, comme les fruits par exemple, contiennent une certaine quantité de sucre.

Les bactéries présentes dans la bouche transforment les sucres en acides qui ramolissent temporairement l'émail. Si nous enchaînons plusieurs repas et/ou boissons, celui-ci n'a pas

le temps de se remettre. Les acides attaquent directement l'émail et peuvent causer l'érosion dentaire, faisant lentement fondre l'émail.

Attention, les produits sans sucre ne sont pas toujours moins nocifs ! Les substituts du sucre ne causent pas de carries, mais les boisons light et celles destinées aux sportifs contiennent tout autant d'acides que les boissons rafraîchissantes. Les attaques acides restent les mêmes.

JE ME BROSSE LES DENTS AVANT OU APRÈS LE PETIT-DÉJEUNER ?

Une discussion fait rage depuis quelques temps sur le moment pour se brosser les dents le matin. Le raisonnement en faveur du brossage avant le petit-déjeuner est que la plupart des bactéries qui se trouvent sur les dents sont éliminées. Si vous mangez ensuite, il y a moins de bactéries pour transformer les sucres en acides et vos dents sont moins attaquées. Mais si vous prenez le petit-déjeuner après le brossage, des restes de nourriture subsistent sur et entre vos dents. Pas de réponse univoque donc, mais les dentistes s'accordent quand même sur un point : si vous mangez des fruits ou buvez un jus de fruits au petit-déjeuner, patientez une heure avant de vous brosser les dents. Si vous n'attendez pas, vous n'éliminez pas uniquement les bactéries, mais également l'émail de vos dents à cause des acides présents dans votre bouche. Par conséquent, si vous n'avez pas beaucoup de temps le matin, brossez-vous les dents avant le petit-déjeuner.

QUEL DENTIFRICE UTILISER ?

La règle d'or en matière de dentifrice : il doit contenir un taux de fluorure suffisamment élevé. Le fluorure est une substance qui protège et renforce l'émail de vos dents, afin qu'il soit moins sensible aux attaques acides.

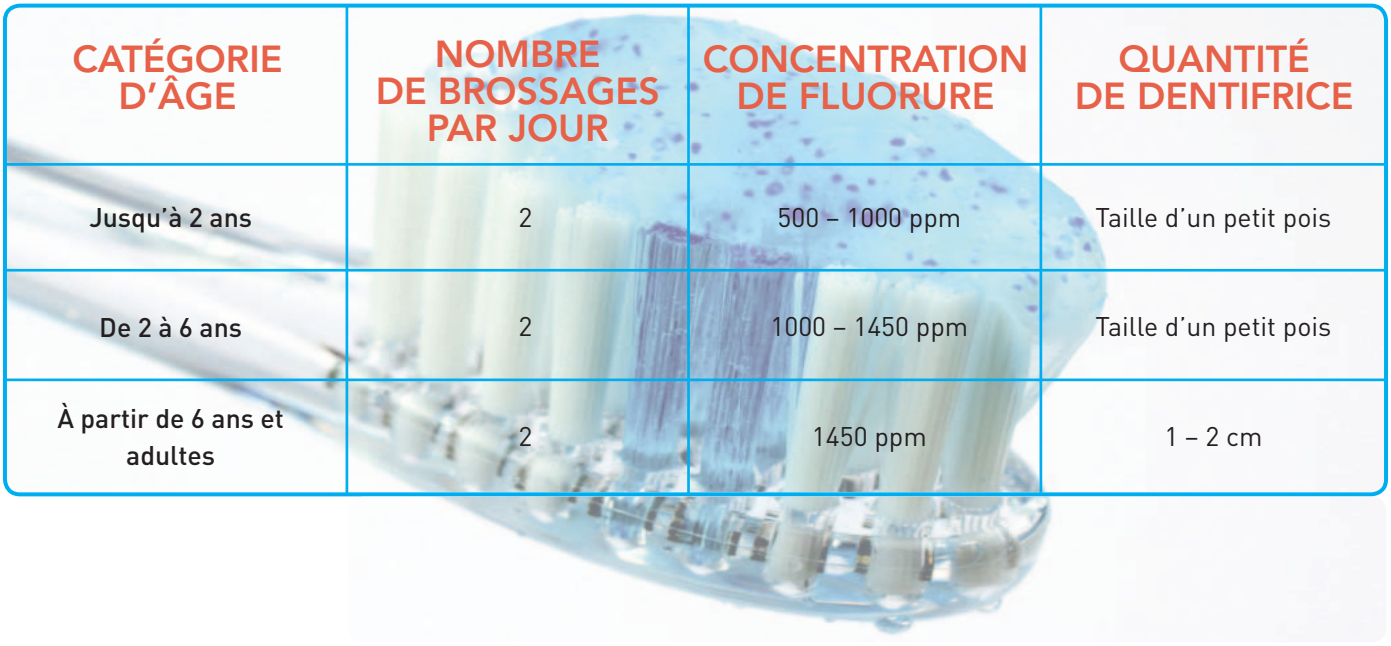
BROSSAGE DES DENTS : MODE D'EMPLOI

Lorsque vous vous brossez les dents, concentrez-vous principalement sur le contour des gencives et les espaces interdentaires. Car c'est là que la plaque dentaire se forme le plus souvent. Placez votre brosse à 45° sur vos dents, juste contre le bord de votre gencive. Faites de petits mouvements circulaires sans appuyer trop fort. Vous pouvez nettoyer les surfaces de masticage en frottant. Pour être sûr de passer partout, suivez toujours le même ordre de brossage.
Par exemple, d'abord l'extérieur, ensuite l'intérieur et enfin les surfaces de masticage. N'utilisez qu'une gorgée d'eau pour rincer. Si vous rincez votre bouche plusieurs fois, la quantité de fluorure qui reste dans la salive n'est pas suffisante pour offrir une protection.

Plus d'infos ?

Téléchargez la brochure sur l'hygiène dentaire sur www.omnimut.be !

CATÉGORIE D'ÂGE	NOMBRE DE BROSSAGES PAR JOUR	CONCENTRATION DE FLUORURE	QUANTITÉ DE DENTIFRICE
Jusqu'à 2 ans	2	500 – 1000 ppm	Taille d'un petit pois
De 2 à 6 ans	2	1000 – 1450 ppm	Taille d'un petit pois
À partir de 6 ans et adultes	2	1450 ppm	1 – 2 cm



L'INCONTINENCE, LE DERNIER TABOU ?

En Belgique, plus de 650.000 personnes, et parmi elles de nombreuses femmes, présentent une incontinence urinaire. Ce chiffre est probablement sous-estimé, car de nombreuses personnes n'osent pas en parler.

Beaucoup de patients hésitent à consulter. L'incontinence urinaire diminue la qualité de vie, privée, sociale et professionnelle. On hésite à pratiquer un sport, à sortir, à se mettre en maillot... L'incontinence est aussi un frein à la vie affective et sexuelle.

De plus, l'incontinence urinaire est souvent liée à la notion de vieillissement et de dépendance. Pourtant, il y a bien d'autres patients à risques... et même jeunes. Une femme sur quatre à partir de 35 ans, souffre d'incontinence ! Les plus vulnérables : les femmes sportives ou en surpoids. Quant aux hommes, 200.000 environ sont concernés.

IL Y A INCONTINENCE ET INCONTINENCE...

Il existe trois types d'incontinence urinaire :

- l'incontinence d'effort (en toussant, éternuant, sautant,...)
- l'incontinence par impériosité (besoin urgent d'uriner sans pouvoir se retenir)
- la forme «mixte» associant les deux précédentes

L'incontinence d'effort, la plus fréquente, a pour origine soit un déficit des muscles du périnée qui soutiennent la vessie, soit une descente du col de la vessie ou encore une faiblesse du sphincter. La perte d'urine survient à la suite de la contraction brutale des muscles abdominaux. Elle peut toucher la femme à chaque étape de sa vie : après un accouchement, à la ménopause, en vieillissant. Chez l'homme, elle peut apparaître après un acte chirurgical sur la prostate, en cas de lésions nerveuses ou avec la prise de certains médicaments...

DES MÉDICAMENTS À LA CHIRURGIE

Des mesures préventives existent, des examens performants aussi, ainsi que des rééducations adaptées,

de nombreux traitements médicamenteux et, dans certains cas, des interventions chirurgicales. De petits exercices musculaires à faire pour ces dames. Des traitements de la prostate ou des médicaments à prendre pour ces messieurs. Pour les plus atteints, la chirurgie peut être une solution. Il est indispensable d'en parler à votre médecin. Plus vite le souci est détecté, plus vite il sera traité.

FORFAITS «INCONTINENCE»

Malheureusement, pour certaines personnes l'incontinence reste un problème et plus particulièrement financier. Pour les aider, il existe deux forfaits «incontinence» : l'un pour les personnes dépendantes et l'autre pour l'incontinence urinaire incurable. **Attention, ces 2 forfaits ne sont pas cumulables !**

FORFAIT POUR PERSONNES DÉPENDANTES

Pour en bénéficier, il vous faut :

- soit un accord du médecin-conseil pour un forfait infirmier B ou C avec un score de 3 ou 4 pour le critère incontinence sur l'échelle de Katz
- soit une reconnaissance de la dépendance du bénéficiaire par le médecin-conseil sur base de l'échelle de Katz (score de 3 ou 4 au critère incontinence) transmise par le médecin traitant.

Dans ce cas, vous bénéficiez de 473,33 euros par an (montant indexé chaque année).

FORFAIT POUR INCONTINENCE URINAIRE INCURABLE

Toute personne non dépendante souffrant d'incontinence urinaire incurable peut désormais bénéficier d'une intervention forfaitaire annuelle.

Pour bénéficier de ce type de forfait, il faut :

- avoir l'accord du médecin-conseil
- ne pas bénéficier du forfait incontinence existant
- ne pas séjourner dans un établissement de soins
- ne pas bénéficier d'une intervention pour l'auto-sondage ou de matériel d'incontinence

Dans ce cas, vous bénéficiez de 154,49 euros par an (montant indexé chaque année).

QUELLES SONT LES DÉMARCHES ?

- Votre médecin doit compléter et signer le formulaire de demande de forfait pour incontinence urinaire incurable et l'adresser au médecin-conseil de la mutualité.
- Le médecin-conseil donne un accord pour une période de 3 ans renouvelable. Toutefois, malgré cet accord, les critères d'octroi sont vérifiés chaque année avant paiement du forfait.

ucmi
matériel médical
vente et location
n°entreprise : 0403.939.078

Du matériel d'incontinence est disponible, à prix avantageux pour nos membres, dans nos centres de vente et de location.

Echantillon sur demande. Plus d'infos sur www.omnimut.be

GLAUCOME : LE VOLEUR SILENCIEUX DE LA VUE

Le glaucome fait partie des pathologies visuelles les plus fréquentes parmi les seniors. Il s'agit même de la deuxième cause de cécité dans le monde. Mieux connaître cette maladie est essentiel pour pouvoir détecter et traiter la maladie de manière précoce.

UNE MALADIE SOURNOISE

Le glaucome est une atteinte du nerf optique qui concerne principalement les personnes de plus de 45 ans, bien qu'elle puisse survenir à tout âge, y compris à la naissance. Elle est considérée comme une maladie insidieuse car elle entraîne une perte progressive de la vision commençant tout d'abord en périphérie et avançant petit à petit vers le centre. La perte de la vision est permanente et irréversible. Sans traitement, le glaucome peut mener jusqu'à la cécité.

QUE SE PASSE-T-IL DANS L'ŒIL ?

La partie avant de l'œil est remplie d'un liquide appelé «humeur aqueuse». Ce liquide doit être produit et évacué en permanence, ce qui provoque une certaine pression dans l'œil. Lorsque les canaux d'évacuation se bouchent, la pression intraoculaire augmente et entraîne des lésions du nerf optique. Cette situation est la plus fréquente.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

On distingue principalement deux sortes de glaucome : le glaucome chronique, le plus fréquent, et le glaucome aigu qui est une urgence médicale.

- Le **glaucome chronique** ne présente pendant longtemps aucun symptôme particulier. Il n'est pas douloureux et ne provoque aucune gêne visuelle. Il se peut même que certaines personnes en soient atteintes, sans même s'en rendre compte. Ce n'est qu'à un stade avancé que l'on peut ressentir une réduction du champ visuel et une perte d'acuité visuelle.

- Le **glaucome aigu** survient brusquement : la pression intraoculaire augmente d'un coup et des douleurs se font ressentir dans l'œil. Rapidement, la vision apparaît brouillée. Le glaucome aigu nécessite une intervention chirurgicale urgente car il peut entraîner la cécité de manière irréversible.

FACTEURS DE RISQUE

Tout le monde peut être atteint d'un glaucome, mais certaines personnes sont plus à risque, notamment :

- Les personnes de plus de 40 ans
- Les personnes ayant des antécédents de glaucome dans la famille
- Les personnes d'origine africaine à la peau noire
- Les personnes très myopes
- Les personnes souffrant du diabète
- Les personnes sous stéroïdes
- Les hypertendus
- Les personnes ayant des antécédents de lésion ou de chirurgie oculaire

LE TRAITEMENT

Lorsqu'il est diagnostiqué tôt et bien traité, il est possible d'empêcher l'évolution du glaucome chronique. Ainsi la vision et le champ visuel restent stables. Pour ce faire, des gouttes doivent être instillées chaque jour dans l'œil afin d'abaisser la pression intraoculaire. Un traitement au laser peut également être indiqué en complément ou à la place des gouttes. L'ophtalmologue pratique alors des trous microscopiques dans les canaux d'évacuation de l'humeur aqueuse afin d'en permettre l'écoulement. Lorsque ni les gouttes, ni le laser n'apportent de résultats, une intervention chirurgicale peut être envisagée. Dans ce cas, une petite ouverture est réalisée dans le globe oculaire afin d'évacuer l'excédent d'humeur aqueuse.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

A partir de 40 ans, consultez votre ophtalmologue **tous les deux ans**, surtout si vous avez des antécédents de glaucome dans la famille.
Veillez à limiter votre consommation de **tabac et café** : ils augmentent la pression oculaire.

Plus d'infos ?

Vous trouverez une fiche informative ainsi qu'un film simulant la vue d'une personne atteinte du glaucome sur le site de la Ligue Braille : www.braille.be.

La Ligue Braille propose également divers services aux personnes atteintes d'une déficience visuelle : aide sociale, soutien psychologique, accompagnement et apprentissage de techniques amenant à l'autonomie, etc.

BRÈVE

COMMENT SE COLORER LES CHEVEUX EN TOUTE SÉCURITÉ ?

De nombreuses personnes aiment changer de couleur de cheveux. Mais savent-elles que les colorations peuvent causer des réactions allergiques ?
Chez certaines personnes, les colorations peuvent entraîner des réactions allergiques, allant de légères démangeaisons et rougeurs à un visage gonflé, voire des problèmes respiratoires.
N'utilisez donc pas de coloration si vous êtes allergique à l'un des ingrédients ni si votre cuir chevelu est sensible, irrité ou blessé.

Si vous ne voulez pas vous arracher les cheveux après une coloration, suivez ces conseils :

- Lisez bien le mode d'emploi du produit au préalable !
- Utilisez toujours des gants lorsque vous appliquez le produit !
- Otez bijoux et épingles à cheveux métalliques !
- Rincez immédiatement à l'eau en cas de contact avec les yeux, les oreilles, les mains ou le visage.
- Respectez le temps de pose indiqué.

Surfez sur www.macoloration.be !

SIESTE

ET VIVE LA SIESTE ?

En Espagne, la sieste est culturellement bien ancrée. Il n'empêche que chez nous aussi, de plus en plus de personnes piquent un somme dans l'après-midi. Rien d'étonnant puisque la sieste ne présenterait que des avantages. Mais sont-ils bien réels ? Profil mène l'enquête sur l'utilité de la sieste !

CÉDEZ À LA TENTATION...

Après midi, vos paupières deviennent lourdes... Rien de plus normal : notre corps a une prédisposition biologique à somnoler en milieu de journée. Reste à savoir s'il faut résister à la tentation ou au contraire, y céder.

Pourtant, de nombreuses recherches scientifiques démontrent qu'une sieste est très bénéfique pour la santé, car elle permet notamment de :

- faire baisser le niveau de stress
- diminuer la tension artérielle et le rythme cardiaque
- réduire le risque de maladies cardio-vasculaires
- augmenter la concentration et améliorer le fonctionnement de la mémoire
- accroître la productivité
- favoriser considérablement la créativité

Sieste et sommeil nocturne : les deux font-ils la paire ?

De nombreuses personnes ne font pas la sieste de peur de mal dormir la nuit. Or, la sieste et le sommeil nocturne peuvent parfaitement se compléter. Vous n'avez pas assez dormi durant la nuit ? Vous êtes malade ou avez dépensé énormément d'énergie ? N'hésitez pas à faire un petit somme (maximum 45 min.), ce qui vous permettra de moins compter les moutons le soir !

LE MANUEL DE LA SIESTE

Une sieste est donc bénéfique, à condition de la faire comme il faut. Voici quelques règles de base :

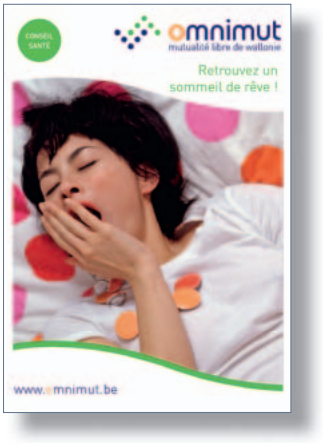
- Faites la sieste de préférence en début d'après-midi (entre 14 h et 15 h).
- Ne dormez pas plus de 30 à 45 minutes, sinon vous atteignez le sommeil profond et court-circuitez votre repos nocturne. Si nécessaire, programmez votre réveil pour ne pas dormir trop longtemps.
- Cherchez un endroit tranquille et calme pour votre sieste, il ne doit pas nécessairement être votre lit.
- Vous ne parvenez pas à vous endormir ? Pas de souci, une simple pause est déjà bénéfique.

CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE AU TRAVAIL :

soyez créatifs dans votre recherche de calme et d'intimité. Pensez par exemple à une sieste dans la voiture, sur un banc dans le parc, dans un bureau inoccupé,...

Le saviez-vous ?

Découvrez notre brochure
«Retrouvez un sommeil de rêve» !



LES «SIESTES FLASH» SONT ÉGALEMENT BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ !

Le Professeur Johan Verbraecken, coordinateur médical du centre du sommeil de l'Hôpital universitaire d'Anvers (UZA) est très clair : une sieste, c'est bon pour la santé. Nous lui avons posé quelques questions !

Peut-on faire la sieste à tout moment de la journée ?

C'est possible, mais le début de l'après-midi reste d'un point de vue biologique le meilleur moment car la somnolence augmente à ce moment-là. Plus longtemps nous restons éveillés, plus le besoin de sieste est grand.

Est-il possible d'intégrer plusieurs siestes à une journée ?

En théorie, oui, mais ce n'est certainement pas recommandé. Il est important de ne pas dépasser la limite de 30 à 45 minutes de sommeil diurne. Nous devons créer notre besoin de sommeil pour la nuit. Nos muscles doivent bouger suffisamment, notre boîte crânienne se remplir d'informations, etc.

Qu'en est-il des dites « siestes flash» de 10 minutes ?

Elles sont aussi bénéfiques pour la santé. Trois «siestes flash» de 10 minutes apporteront le même résultat qu'une sieste d'une demi-heure. La règle d'or est donc : ne dormez pas plus de 30 minutes au total, afin de ne pas atteindre le sommeil profond.

Y a-t-il des cas où la sieste est exclue ?

Les personnes qui ont du mal à s'endormir le soir doivent limiter les siestes au maximum. Ou encore les personnes souffrant de problèmes de sommeil spécifiques qui se remettent très difficilement en route après une sieste. Elles peuvent en principe faire une sieste, mais sous certaines conditions. Pensons par exemple aux personnes souffrant d'apnées du sommeil qui doivent porter un appareil ou un masque pendant la sieste aussi.

Profil remercie le Professeur Johan Verbraecken, coordinateur médical du centre du sommeil de l'Hôpital universitaire d'Anvers (UZA) pour son aimable collaboration !

AIDE À DOMICILE

DES CENTRES DE COORDINATION POUR GARANTIR DE L'AIDE ET DES SOINS À DOMICILE

Une maladie, un accident ou le vieillissement peuvent entraîner une perte d'autonomie dans les gestes et actes quotidiens. Dans ce cas, comment éviter à la personne devenue dépendante d'être placée en institution si elle désire rester chez elle ? Qui peut gérer une telle assistance au quotidien ? Existe-t-il des aides spécifiques ? Eléments de réponse avec Profil.

Rester chez soi à domicile, dans son environnement et entouré de ses proches est souvent un choix personnel bien ancré. Toutefois, l'entourage immédiat peut difficilement tout assumer. C'est pourquoi une aide à domicile par des professionnels est utile afin de préserver la «santé» de la personne dépendante et de prévenir les accidents.

Les aides existantes sont nombreuses et variées. Heureusement, il existe des centres de coordination, structurés qui coordonnent, dans une même zone géographique, les soins et services dispensés à domicile aux personnes privées d'autonomie. Leur rôle est d'assister tout bénéficiaire souhaitant rester dans son milieu de vie ou le réintégrer. Leur objectif : garantir la continuité et la qualité du maintien à domicile.

LES CENTRES DE COORDINATION EN PRATIQUE

Si vous souhaitez organiser une assistance à domicile pour vous-même ou un proche avec un centre de coordination, la première étape est de rencontrer un coordinateur pour définir vos attentes et besoins. Il prend également connaissance de l'environnement pour ensuite vous proposer, en accord avec vous, un ensemble approprié de services d'aide et de soins à domicile.

Le coordinateur vous informe aussi des services existants, analyse votre situation, élabore un plan

d'intervention et met en place les différents intervenants. Il suit les demandes faites à ceux-ci, assure la coordination des prestataires de soins et des aides, réévalue la situation à chaque fois que c'est nécessaire, stimule votre autonomie, intervient comme médiateur en cas de situation conflictuelle entre vous et le prestataire, entre prestataires ou entre le patient et ses proches.

UNE ORGANISATION ÉQUILIBRÉE

Le centre de coordination collabore avec votre médecin traitant dans le respect de son rôle de coordinateur de soins. Le centre est tenu de respecter votre choix et signe des conventions de collaboration avec des prestataires de soins et services d'aide à domicile. Le coordinateur n'a pas de lien hiérarchique sur les services d'aide à domicile ou les prestataires. Les centres de coordination sont agréés en Région Wallonne et par la communauté Wallonie-Bruxelles.

Exemples de soins et services à domicile

Les soins : kinésithérapie, soins infirmiers, logopédie, soins palliatifs, pédicure, séjours de soins, etc.

Les services d'aide : service social, aide familiale, télévigilance, aide ménagère, service de prêt et transport de matériel sanitaire, distribution de repas à domicile, service d'aménagement du domicile par des ergothérapeutes, garde-malade à domicile, services de transport de personnes, centres d'accueil de jour, services de soutien à l'entourage, coiffure, court séjour en maison de repos, etc.

COMMENT CONTACTER UN CENTRE DE COORDINATION ?

Numéro d'appel unique 078 15 21 48, accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

En fonction de la région où l'aide est demandée (Bruxelles et Wallonie), vous serez mis en contact direct avec le service correspondant à votre région.

SECOURS IMMÉDIAT À DOMICILE 7 JOURS SUR 7 ET 24 HEURES SUR 24

En cas de chute, malaise ou agression, les personnes seules chez elles risquent de lourdes conséquences si elles ne sont pas assez vite aidées. **Le système de télévigilance Télé-Secours** a été créé pour les secourir dans un délai rapide grâce à un émetteur qu'elles portent sur elles en permanence. Celui-ci est relié à un télé-transmetteur qui appelle automatiquement la centrale d'assistance lorsque l'émetteur est enclenché.

Les centralistes rassurent la victime et préviennent l'un des personnes désignées par elle au préalable, qui prend alors le relais.

Plus d'infos ?

a.s.b.l. Télé-Secours - Boulevard De Smet De Naeyer, 578 - 1020 Bruxelles
www.tele-secours.be - Tél. : 02 478 28 47 – E-mail : secretariat@tele-secours.be

Omnimut propose des conditions avantageuses pour la location mensuelle de l'appareil.

STRUCTURES DE REPIT

VOTRE ENFANT MALADE EST SOIGNÉ À DOMICILE ?

ACCORDEZ-VOUS UN MOMENT EN FAMILLE DANS UN HAVRE DE PAIX !

Difficile d'imaginer ce que doivent traverser chaque jour un enfant assisté médicalement à la maison et sa famille... Comment se ressourcer lorsque le cocon familial perd son rôle de bulle d'oxygène ? Où se réfugier pour pouvoir un peu respirer hors du cadre routinier des traitements ? Profil vous informe !

Les familles confrontées à la maladie grave d'un enfant qui nécessite des soins médicaux lourds à domicile sont affectées dans leur quotidien. Les maisons de répit ont vu le jour pour permettre à ces familles de s'offrir une pause le temps de recharger leurs batteries tout en assurant un encadrement adéquat. Ainsi, ces «aires de repos» garantissent généralement la continuité des soins dont les patients ont besoin durant leur séjour et en atténuent l'impact psychologique.

ENFIN DES VACANCES EN FAMILLE !

Les parents qui ont un enfant malade savent à quel point trouver un lieu de vacances est compliqué; milieu inadapté, absence de personnel qualifié ou même rejet tacite des hôteliers et vacanciers. Chercher un séjour de détente relève du parcours du combattant, or ces familles sont déjà trop épuisées.
Les maisons de répit offrent un cadre à la fois convivial et sécurisant grâce au personnel présent sur place jour et nuit. Elles proposent en outre des activités ludiques et créent une véritable atmosphère familiale. Les familles peuvent vraiment décompresser et se sentir quelques temps en vacances.

Si vous-même ou l'un de vos proches se trouve dans cette situation, n'hésitez pas à prendre contact avec l'une de ces structures :

- **Le Château Cousin** accueille les familles éprouvées par la maladie d'un enfant souffrant d'une pathologie lourde ou chronique, sans encadrement médical.
  Rue Jacquet, 86 - 5580 Rochefort

Tél. : 084 21 07 01 - 0472 900 868
Infos : www.chateaucousin.be

- **La Villa Indigo** accueille les enfants atteints de maladies graves pendant de courtes périodes pour un séjour médicalisé.
  Rue Colonel Bourg 156A - 1140 Bruxelles
  Tél. : 02 205 09 00
  Infos : www.maisonderepit.be

- **La Villa Rozerood** offre une infrastructure appropriée aux familles désireuses d'un soutien individualisé pour elles-mêmes et leurs enfants (malades ou en bonne santé).
  Fazantenlaan 28 - 8660 La Panne
  Tél. : 058 42 20 24 - 0473 44 88 84
  Infos : www.villarozerood.be

INTERVIEW

Offrez à votre famille une parenthèse dans un château...

Il était une fois à **Rochefort en Famenne**, un château réaménagé en maison de familles... Des familles éprouvées par la maladie d'un enfant qui sont accueillies au Château Cousin le temps de se détendre, se reposer et se ressourcer. Profil a rencontré sa bonne fée, Angelina Sartenaer, autrement dit, la gestionnaire du château.

En quoi consiste un séjour au Château Cousin ?

Angelina Sartenaer : *«La vocation première du château est vraiment d'accueillir les enfants malades avec leurs familles qui sont ici chez elles. Une cuisine super équipée est à leur disposition pour qu'elles puissent se sentir comme à la maison. Le petit-déjeuner est inclus dans le séjour et les familles s'occupent elles-mêmes des autres repas : soit elles font leurs propres courses, soit elles commandent des plats préparés auprès d'un traiteur voisin, soit elles sortent manger en ville. Si l'enfant nécessite un encadrement médical ou paramédical, nous faisons appel aux services de la ville de Rochefort et un médecin référent reçoit le dossier médical de l'enfant. Bien qu'autonomes, ils peuvent bénéficier d'activités organisées par des bénévoles ou obtenir des informations sur le tourisme de la région. Les familles sont ici en vacances. C'est donc aussi l'occasion pour les frères et sœurs des enfants malades de faire d'autres activités».*

Qu'est-ce que la vie de château pour les enfants qui séjournent ici ?

A.S. : *«Les enfants adorent dormir dans les chambres aménagées dans la tour qu'ils appellent le «donjon». Un petit garçon, lui, me demande chaque fois la «chambre des chevaliers», simplement pour sa fenêtre habillée de tentures aux motifs de chevaliers en armures. Le château est un endroit magique, un lieu de rêves, avec un large escalier en bois digne des contes de fée. Les espaces sont grands, ils peuvent y faire du bruit, courir, faire de la trottinette,... En haut du grand escalier, les enfants peuvent se réfugier dans un coin bibliothèque/salle de jeux entre les deux appartements situés au premier étage».*

Il ne manque donc que le pont-levis ...

A.S. : *«Le château a été modernisé tout en conservant ses attraits. Par exemple, un ascenseur a été aménagé pour permettre aux enfants à mobilité réduite de se déplacer aisément. Les portes des chambres sont équipées de cartes magnétiques comme à l'hôtel. Tous les aménagements sont fonctionnels, faciles à entretenir, pratiques. Au rez-de-chaussée, un vaste salon dispose d'une grande cheminée de château autour de laquelle se réunissent souvent plusieurs parents, échangeant leurs vécus respectifs dans la chaleur réconfortante du feu ouvert. Chacun peut aménager le salon comme il veut, déplacer les fauteuils et canapés, en fonction de l'activité choisie : espace audiovisuel, coin bibliothèque, armoire aux trésors avec divers jeux de société. En outre, je vis moi-même dans la maison annexée au château auquel j'ai un accès direct de chez moi via deux portes communicantes, une au rez-de-chaussée et une au premier étage. De cette manière, ma présence discrète laisse aux familles leur autonomie tout en me permettant d'intervenir en cas de besoin. Je suis comme leur ange gardien».*

Durée d'un séjour : 1 à 6 nuits

Tarifs très démocratiques : 15 euros par nuit par personne, petit-déjeuner compris (non payant pour l'enfant malade) - 10 euros par nuit par personne pour les groupes, sans petit-déjeuner.

Disponibilités : un maximum de 4 ou 5 familles à la fois, selon le nombre de personnes - maximum 35 personnes pour les groupes.

Simplifiez-vous la vie : payez par mois !

Remettez ce coupon ou renvoyez-le par courrier à votre agence habituelle

AVIS DE DOMICILIATION

Le (la) soussigné(e) (au nom de qui les factures sont établies) :

Nom, Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Code Postal : . . . . . Localité : . . . . . .

N° de registre national : | | | | | | | | | | | |

Prie la firme (qui établit les factures) : Omnimut, rue Natalis, 47B - 4020 Liège

d'encaisser à partir de ce jour et jusqu'à révocation expresse toute facture auprès de l'institution financière

Dénomination de l'institution : . . . . . .

Par le débit du compte IBAN N° : . . . . . | | | | | | | | | | | | | | | | |

Date et signature : BIC : . . . . . .

Cadre réservé à l'institution financière

Numéro de domiciliation	Date : . . . . .
	Cachet et signature :
Numéro de créancier 165393	

Pour un meilleur service, nous vous invitons à nous communiquer tout changement dans vos données personnelles. Renvoyez-nous ce coupon au Service Clientèle, rue Natalis 47b – 4020 Liège ou déposez-le auprès de votre agence habituelle.

☐ Je souhaite m'inscrire au bureau en ligne

Nom, Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Code Postal : . . . . . Localité : . . . . . .

E-mail : . . . . . Tél. : . . . . . .

Date : . . . . . Signature :

Durant la période des fêtes de fin d'année des permanences locales peuvent être réduites ou supprimées en raison de vacances annuelles. Nous vous invitons à contacter nos agences ou nos assistantes sociales au préalable afin de vous assurer de leur présence ou consulter www.omnimut.be

Théâtre du Vaudeville

Découvrez la nouvelle saison 2012-2013
www.levaudeville.be

Stage de théâtre

Abordez les différents aspects de l'Art Dramatique et de la Comédie tels que le travail respiratoire, l'expression orale (timbre de la voix, diction, articulation, nuance du phrasé) ainsi que les jeux de scène, grâce auxquels les participants vont à la rencontre des textes des auteurs classiques et modernes, construisent des personnages dans des situations comiques et dramatiques et développent leurs facultés potentielles : concentration, intuition, imagination, sensibilité, spontanéité, maîtrise de soi, aisance corporelle.

Formulaire d'inscription

à renvoyer à Omnimut - Boulevard J. Bertrand 46 - 50 - 6000 Charleroi

○ Je souhaite m'inscrire au stage théâtre donné par Alain Lackner du Théâtre du Vaudeville, Boulevard Tirou 53 - 6000 Charleroi

Semaine de stage : Du 29 octobre 2012 au 2 novembre 2012

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Localité : .....

Téléphone : .....Date de naissance : .....

Signature :

Conditions : avoir 14 ans et plus. Etre membre ou non d'Omnimut. Programme complet sur demande ou sur www.omnimut.be rubrique partenaires. Nombre de places limité par séance (maximum 10 personnes/stage).

OMNIMUT, partenaire de l'exposition «Golden Sixties, J'avais 20 ans en 60»

Une expo sur une période fascinante : Les Golden Sixties
Dans la lignée de l'expo «J'avais 20 ans en 45»

IMMERSION
Une scénographie spectaculaire sur 6000 m2. Des décors grandioses :
- le mur de Berlin
- le poste d'observation de l'assassin du Président Kennedy
- les barricades de Mai 68
- le quai de Saint-Tropez avec Brigitte Bardot
- l'atelier new-yorkais d'Andy Warhol
- le décor lunaire
- le couloir de l' hôtel dans la «Grande Vadrouille»

DECOUVERTE
Un parcours exaltant et fascinant.
La révolution politique par tous les combattants de la liberté : de la décolonisation à mai 68, de Che Guevara à Martin Luther King.
La révolution des mœurs et de la culture par la libération de la femme, la mode, les sex-symbols, le mouvement hippie, la pop music des Beatles , les yéyés, la nouvelle vague, le pop art, la BD ...
La révolution de la technologie et de l'économie par l'éclosion de la société de consommation, la conquête spatiale et le progrès technique, l'essor de la télévision, le sport professionnel ...

AUTHENTICITE
Une collection d'objets et d'œuvres emblématiques : Œuvres d'art, pièces célèbres, objets usuels, documents sonores et visuels, films mythiques ...

INFOS : 04 / 224 49 38 ou www.expo-goldensixties.be

CONCOURS MEMBRES

A Liège, dans la nouvelle gare TGV des Guillemins, a lieu sur 6.000 mètres carrés, l'une des plus grandes et plus belles expositions traitant des années 60.
Omnimut a voulu se joindre à cet événement exceptionnel. Dans ce cadre, nous offrons à nos membres la possibilité de gagner **100 x 4 places gratuites** grâce à Profil.

Envoyez vos coordonnées complètes sur : **communication@omnimut.be** avec la mention «Golden Sixties».

CONCOURS ENSEIGNANTS

Si vous êtes enseignant (primaire ou secondaire) et souhaitez visiter cette exposition avec votre classe, contactez-nous. Nous avons également des entrées à offrir à **10 classes de maximum 30 élèves ...**
Les premiers à faire la demande seront les premiers servis*

Envoyez vos coordonnées complètes sur : **ecole@omnimut.be** avec la mention «Golden Sixties/mon école».
* 6 classes pour Liège ville, 4 classes hors Liège ville. Règlement du concours sur demande.

TENERIFFE COSTA ADEJE

Départ de Bruxelles

15 jours / 14 nuits en *All Inclusive*
du 16 au 30 janvier 2013

Ténériffe : des plages de lave de Los Cristianos au cratère enneigé « Pico del Teide »...
Imaginez-vous : une île au printemps éternel !!!

Des paysages volcaniques abritant une diversité inouïe de fleurs, cactus et palmiers, des villes historiques témoignant d'un riche passé, de belles plages de sable qui font le bonheur des épicuriens, des promenades qui invitent à la flânerie...
Température moyenne en janvier : 23°C...

Votre hôtel :
Iberostar TORVISCAS PLAYA **** Costa Adeje

Hôtel confortable à la promenade, près de la belle plage de sable de Torviscas. Belles piscines, animations francophones. Situation : à 3 km du centre animé de Playa Las Americas, à 150 m de la plage de sable, près du port de plaisance de Puerto Colon. Bus à 150 m.

Facilités : boutique, salon de coiffure, blanchisserie, jardins, 2 piscines en plein air (1 chauffée), chaises longues-parasols-serviettes gratuits (caution) à la piscine.

Restaurants et bars : snack, restaurant buffet, soirées à thème, piano-bar, bar de piscine et disco-bar.

Rem : dîner : pantalon long pour les hommes.

Sports et loisirs : gratuit : aérobic, tir à l'arc, jeu de fléchettes, ping-pong, volley, water-polo, pétanque, salsa, tai-chi, pilates, spinning. Payant : tennis, billard, centre de bien-être, fitness. Dans les environs et payant : sports nautiques, minigolf, équitation, vélo et golf. Animations le jour et le soir, spectacles.

Logement : toutes les chambres ont bain/douche, sèche-cheveux, coffre-fort (payant), téléphone, minibar (sur demande et payant), TV-satellite, climatisation, moquette et balcon, vue mer latérale.

***All Inclusive* :** petit déjeuner, déjeuner et dîner buffet. Café, thé, cake et sandwiches de 15 h à 18 h 30. Boissons aux repas. Boissons locales alcoolisées et non alcoolisées de 10 h à 24 h.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 1 453 € ▸ Affiliés retraités : 1 400 €
- *(Non affiliés : 1 505 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles-Ténériffe A/R
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Les 14 nuits en *All inclusive*
- Les taxes et la tva
- Un accompagnateur Ligne Bleue
- L'assurance annulation, assistance et bagages

Suppléments éventuels par personne :
- Vue mer frontale : 106,50 €
- Chambre single : 296 €
- Transfert Liège/Charleroi/Tournai : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant.
Frais accessoires de service 8,50 € /dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Départ de Bruxelles

MAROC AGADIR

10 jours / 9 nuits en *All Inclusive*
du 1 au 10 février 2013

Agadir, la plus grande des stations balnéaires de la côte atlantique du Maroc est devenue une ville agréable avec de nombreux restaurants, boutiques et places modernes. Agadir constitue à la fois le plus grand port de pêche du pays et le plus important port de sardines du monde. Surnommée « la porte du grand Sud », la ville se dresse au pied du Haut Atlas et au milieu de la plaine fertile de Souss. Les amoureux de la nature apprécieront la réserve naturelle de Souss-Massa tandis que les sportifs trouveront leur bonheur dans une large gamme d'activités. Parmi eux, les golfeurs seront comblés par la beauté des parcours marocains. Enfin, les adeptes de la bronzette pourront eux aussi s'en donner à cœur joie.

Votre hôtel :
RIU PALACE TIKIDA AGADIR *****

Hôtel flambant neuf. Ce Riu vous réserve 4 restaurants préparant des buffets aux spécialités locales, aux plats internationaux favoris et servant des délices marocains et italiens à la carte à donner l'eau à la bouche. Mais vous serez tout aussi attiré par la piscine belle à croquer, entourée de palmiers et de transats vous invitant à un séjour plein de farniente.

Situation : séparé de la plage par la promenade, à 100 m des magasins.

Facilités : salon de coiffure, magasins, WiFi gratuit, piscine d'eau douce (chauffée) avec bain à remous, piscine pour enfants, piscine couverte, terrasse, jardin de 10 000 m². Transats, parasols, serviettes gratuits à la piscine. Transats gratuits à la plage.

Restaurants et bars : restaurant principal avec terrasse – restaurant fusion – restaurant marocain – restaurant à la piscine/italien – pool-bar avec terrasse – snack-bar à la piscine – lobby-bar – tenue correcte requise lors du dîner.

© Daniel*D

© Devouard

All Inclusive : petit déjeuner-buffet varié avec aliments complets, show-cooking, fruits, jus et Cava. Petit-déj. continental/snack. Déjeuner : buffet avec show-cooking et choix de desserts. Dîner : buffet et plats préparés à la minute, buffet d'entrées et de desserts, possibilité de service complet à table, 2x/semaine buffet à thème, dîner facultatif au restaurant fusion/marocain/italien. Sélection de boissons internationales et nationales alcoolisées et non alcoolisées dans les bars et restaurant (jusqu'à 24 h), réapprovisionnement du minibar. Sport et détente : sauna, bain à remous, fitness, animations en journée et en soirée, spectacle, musique live.

Sports et loisirs : payant : centre de thalasso avec hammam, massages et traitements de beauté, golf.

Logement : Chaque chambre est équipée de salle de bain, sèche-cheveux, clim/chauffage, ventilateur de plafond, téléphone, TV-satellite, minibar, coffre-fort, balcon ou terrasse.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 1 218 € ▸ Affiliés retraités : 1 194,5 €
- *(Non affiliés : 1 262 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles/Agadir aller et retour
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Le 9 nuits en *All inclusive*
- Les taxes et la tva
- L'assurance d'aucune augmentation des carburants
- L'assurance annulation, assistance et bagages
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single : 344 €
- Transferts Liège/Charleroi/Tournai A/R : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes.
Frais accessoires de service 8,50 € /dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

DJERBA

Départ de Bruxelles

12 jours / 11 nuits en *All Inclusive*
du 23 février au 6 mars 2013

Découvrez l'hospitalité arabe traditionnelle sur la côte la plus chaude de la Méditerranée.

Djerba est une île séduisante, avec d'anciens forts, de larges plages de sable blanc et un délicieux climat chaud. Vous y profiterez de la vie à l'ombre des palmiers et des acacias en fleurs. La culture authentique du désert vous tente ? Le sirocco vous portera jusqu'au mystérieux. Partez à la découverte des villages berbères fortifiés, des oasis verdoyantes, des dunes de sable ondulantes et des caravanes. Au souk, faites l'acquisition d'une jolie paire de babouches ou d'une amulette en argent en guise de souvenir.

Votre hôtel : IBEROSTAR MEHARI Djerba ****

Situation : au calme, séparé de la plage par une promenade, à 1,5 km des restaurants, bars et boutiques, à 6 km du centre de Midoun, en face d'un terrain de golf (27 trous).

Facilités : salon de coiffure, boutiques, WiFi et coin internet (payant), service de blanchisserie, jardins, piscine couverte avec bain bouillonnant, piscine en plein air. Chaises longues, parasols, serviettes (caution), matelas gratuits à la piscine et à la plage.

Restaurants et bars : Restaurant buffet, restaurant à thème et bar central.

All Inclusive : Petit déjeuner, déjeuner et dîner buffet – petit déjeuner tardif (de 10 h 30 à 12 h) – dîner au restaurant à thème (1x/séjour) – snack de 15 h à 17 h 30 – boissons locales alcoolisées et non alcoolisées de 10 h à 24 h.

© Nomis

Sports et loisirs : gratuit : aérobic, basket, minifoot, jeu de fléchettes, pétanque, tir à l'arc, ping-pong, beach-volley, aquagym, fitness, 1 h de tennis/jour. Payant : billard, massages, hammam, jeu vidéo. Dans les environs et payant : vélo, bowling, équitation, golf.

Animation en français.

Logement : toutes les chambres ont bain/douche, sèche-cheveux, téléphone, coffre-fort (payant), TV-satellite à écran plat, carrelage, chauffage, balcon ou terrasse.

© Cezary p

Prix par personne sur base d'une chambre double standard :
- Affiliés : 643 € ▸ Affiliés retraités : 583 €
- *(Non affiliés : 665,50 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles/Djerba aller et retour
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Les 11 nuits en *All inclusive*
- Les taxes et la tva
- L'assurance annulation, assistance, bagages
- Les service d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre double vue mer : 62 €
- Chambre single sans supplément (nombre de places très limité)
- Transfert de Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentation des taxes et/ou carburant.
Frais accessoires de service 8,50 € /dossier.

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Départ de Bruxelles

INDE DU SUD

CIRCUIT > 15 jours / 14 nuits

du 3 au 17 mars 2013

© : Pratheepps / Shadows44 / Bernard Gagnon / L. Shyamal / Bernard Gagnon / ...

Nature exubérante, villes-temples, douceur des « *backwaters* », sanctuaires de vie sauvage, parfums d'épices, plages infinies, villages de pêcheurs, anciens comptoirs coloniaux aux ambiances françaises, hollandaises, portugaises ou britanniques font de ce voyage une véritable balade variée et paisible au cœur du Tamil Nadu, du Kerala et du Karnataka...

3 mars : Bruxelles – Chennai

Départ par vol régulier Jet Airways à destination de Chennai. Arrivée tardive, formalités, accueil et transfert à l'hôtel pour une occupation directe des chambres.

4 mars : Chennai – Mahabalipuram (± 65 km)

Après le petit déjeuner, découverte de Chennai, mieux connue sous le nom de **Madras**. Visite du **musée** qui abrite une **collection superbe de bronzes**, de l'église Sainte-Marie, du fort Saint-Georges, de la cathédrale Sao Thome et des temples Kapaleswar et Mylapore Shiva. Dans l'après-midi départ pour Mahabalipuram.

5 mars : Mahabalipuram

Après le petit déjeuner, départ pour Kanchipuram, **une des 7 villes saintes de l'Inde**, la ville dorée aux mille temples, également connue pour sa soie. L'après-midi est consacrée à la visite des différents **temples à la plage**, un vrai musée en plein air.

6 mars : Mahabalipuram – Pondicherry (± 145 km)

Départ pour **Pondicherry, ancienne colonie française**. Découverte de la ville et visite du **centre de méditation** Auroville, de **l'ashram** et du **musée**. **Balade en rickshaw** et flânerie au marché.

7 mars : Pondicherry – Thanjavur (± 200 km)

En route pour Tanjore, visite du **magnifique temple Chidambaram**, un des plus anciens temples de l'Inde du Sud. Ensuite, **découverte et visite de temples sur la route de Pondicherry** : Gangaikondacholapuram et Darasuram.

8 mars : Thanjavur

Visite de la ville de Tanjore avec entre autres le **temple Brihadesvara**. Dans l'après-midi visite d'un **atelier de coulage du bronze** et exposition de sculptures.

9 mars : Thanjavur – Trichy – Madurai (± 180 km)

Départ pour Amamandapa pour voir les **pèlerins de la paix et leurs rites**. Continuation vers Trichy et **visite de l'île de Srirangam** et de son temple sur la rivière Kaveri. Continuation pour Madurai et arrivée en fin de journée à l'hôtel. Le soir, **cérémonie au fameux temple de Meennakshi** et balade au **marché aux fleurs**.

10 mars : Madurai – Periyar (± 160 km)

Découverte de cette ville renommée pour son **temple de Meennakshi**. Visite du **palais Tirumalai Nayak** et du **temple Mariamman**. Départ pour Periyar et à l'arrivée, balade au **marché d'épices**.

11 mars : Periyar – Kumarakom (± 140 km)

Le matin, **safari en jeep** et visite d'une **plantation d'épices et thé**. Retour à l'hôtel et ensuite, départ pour Kumarakom. En fin de journée, **petite croisière en bateau** à moteur au coucher du soleil.

12 mars : Kumarakom – Cochin (± 90 km)

À l'aube, visite de la **réserve des oiseaux** puis retour à l'hôtel pour le petit déjeuner. Départ pour Cochin, un des ports naturels de l'Inde, situé au bord de la **mer d'Oman**. L'après-midi, découverte de Cochin et visite du **palais hollandais**, de la **synagogue** dans l'ancien ghetto, aujourd'hui **quartier des antiquaires**, de **l'église Saint-Francis**, des **vieilles maisons portugaises** dans les ruelles et les fameux et étranges filets de pêche chinois. Temps libre pour le **shopping** et en fin de journée, représentation de **danses Kathakali**.

13 mars Cochin – Ooty (± 280 km)

Départ pour la ville moderne de **Coimbatore**, l'après-midi, visite du **Jardin botanique**.

14 mars : Ooty – Mysore (± 160 km)

Après le petit déjeuner, départ pour Mysore. L'après-midi, tour de ville : le **palais du Maharadja**, le superbe **musée des instruments**, les **jardins Brindavan** et la colline de Chamundi d'où l'on a une vue magnifique sur la ville.

15 mars : Mysore – Hassan (± 185 km)

Départ matinal pour Hassan et visite du **temple Somnathpur**. L'après-midi, visite de Belur avec le **temple de Channakkeshava et de Halebid** avec le **temple inachevé de Hoysaleswara**, perles architecturales de la dynastie Hoysala.

16 mars : Hassan – Bangalore (± 190 km)

Départ pour Bangalore et en cours de route, visite de **Shravanabelagola**, centre de pèlerinage jaïn avec une des plus grandes statues monolithiques (17 m) représentant Gomateshwara, un saint jaïn. Dans l'après-midi, tour de ville de Bangalore, la ville des jardins avec ses nombreux parcs : le **palais du Sultan Tippu**, le **Lal Bhag, un très beau jardin botanique consacré à la flore tropicale et subtropicale**, le **Vidhana Soudha**, le **temple Bull** et le **musée gouvernemental**. Dans la soirée, les chambres seront encore à dispositions pour se rafraîchir avant le transfert à l'aéroport et départ par vol régulier Jet Airways, à destination de Bruxelles, via Mumbai.

17 mars : Bangalore – Bruxelles

Vol de nuit et arrivée matinale.

Prix par personne sur base d'une chambre double :

▸ Affiliés : 2 828 € ▸ Affiliés retraités : 2.813 €
▸ *(Non affiliés : 2 918 €)*

Supplément visa : 120 €/pers (nous nous chargeons de l'obtention de celui-ci).

Ces prix comprennent :

▸ Les vols réguliers Jet Airways (sous réserve de disponibilités): Bruxelles - Chennai / Bangalore – Mumbai - Bruxelles ▸ Les taxes d'aéroports, les taxes de sécurité et le fuel (407,67 € au 12/07/12) ▸ Le séjour dans la catégorie d'hôtels supérieurs en pension complète commençant avec le petit déjeuner du jour 2 jusqu'au déjeuner du jour 14 ▸ Toutes les entrées et visites prévues au programme ▸ Les services d'un guide accompagnant de Chennai à Bangalore parlant français ▸ Tous les transferts sur place en véhicule/bus standard privé climatisé ▸ La T.V.A. ▸ L'assurance Full option (annulation, assistance, bagage) ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place :

▸ Les pourboires locaux (guides, chauffeurs...) : ± 6 € par jour/personne ▸ Les droits de photos sur les sites ▸ Les boissons et dépenses personnelles

Suppléments éventuels par personne :

▸ Supplément single : 759 €
▸ Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles : A/R : 30 €

Passeport valable 6 mois après la date de retour + visa. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant et/ou fluctuations du cours du dollar. Nombre de participants : min 14 personnes. Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

LE GRAND SUD DU MAROC

Départ de Bruxelles

CIRCUIT > 8 jours / 7 nuits

du 20 au 27 mars 2013

© Nomis

Jour 1 : Bruxelles - Marrakech

Arrivée à l'aéroport de Marrakech, accueil et transfert à l'hôtel Golden Tulip Farah****(ou similaire) à Marrakech pour le dîner et la nuitée.

Jour 2 : Marrakech - Ouarzazate (± 250 km)

Le matin, départ pour Ouarzazate. Traversée du col de Tizin-Tichka (2 260 m) offrant des panoramas splendides. Paysage très changeant jusqu'à Ait-Ben-Haddou, l'un des plus pittoresques villages du Maroc et patrimoine culturel de l'UNESCO, village fortifié avec de nombreux remparts en pisé, citadelles, Kasbahs. Déjeuner à Ait-Ben-Haddou et visite de la Kasbah. Poursuite de l'itinéraire en direction d'Ouarzazate avec visite de la Kasbah de Tiffoultout, comptant parmi les plus belles. Arrivée à Ouarzazate, ancienne villa-garnison française, située dans une vallée riche en eau, au cœur d'un désert de pierres et au pied de l'imposant Haut-Atlas. Dîner et nuitée à Ouarzazate à l'hôtel Fint**** ou Riad Salam****(ou similaire).

© Nomis

Jour 3 : Ouarzazate - Zagora (± 200 km)

Départ vers Zagora en passant par Agdz, une petite oasis et ville-garnison. La Palmeraie suit le cours sinueux du Draa et les ksars y sont nombreux. Aujourd'hui, les fleuves du Dadès et du Drâa fascinent de par les paysages luxuriants aux palmiers dattiers, amandiers, oliviers, abricotiers et pommiers. Les fleuves se perdent dans le sable, là où commence le Sahara. Arrivée à Zagora, oasis et authentiques kasbahs à l'ombre de la palmeraie. Déj. en cours de route. Après-midi visite de l'oasis de Tamegroute et la célèbre bibliothèque de la mosquée Sidi M'Hamid Ben Nacer. Dîner et nuitée à Zagora à l'hôtel Salam**** ou Kasbah Asmaa****(ou similaire).

© Jeantosti

Jour 4 : Zagora - Erfoud (± 280 km)

En passant par les Oasis de Tazzarine et Alnif, nous découvrons d'imposants paysages, de petites palmeraies oasis, des rencontres avec des gens sympathiques et curieux tout autant que l'impressionnante tranquillité et la rencontre avec la Nature. Déjeuner en route. Continuation pour Erfoud, la plus vaste oasis de la région, entourée de nombreuses dunes de sable. À l'ombre de palmiers dattiers sont cultivés céréales, légumes et fruits. Nuitée à Erfoud à l'hôtel Palm's****(ou similaire).

Jour 5 : Erfoud - Tineghir - Ouarzazate (± 380 km)

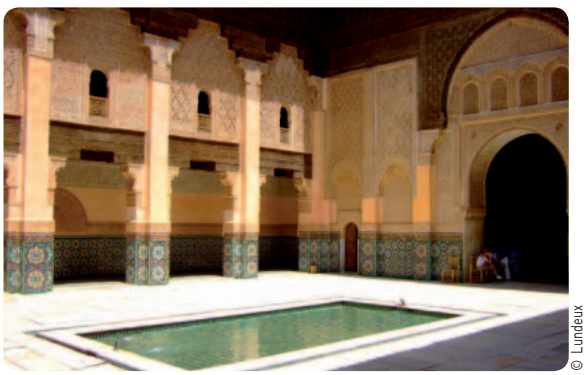
D'abord court trajet en direction du Sud. Nous visitons le Ksar de My Ismail construit au XVII[e] siècle et le mausolée de Ali Chérif, le fondateur de la dynastie des Alaouites. Vers Tineghir, petite oasis de montagne entourée de Ksours (villages fortifiés). Visite des grandes gorges du Todra. Après le déjeuner, on continue vers Kelaa M'Gouna, nommée « ville des roses » à presque 1 500 m au cœur de la vallée du Dades. Les essences de roses y sont produites pour presque tous les parfums du monde. Dîner et nuitée à Ouarzazate à l'hôtel Fint ou Riad Salam****(ou similaire).

Jour 6 : Ouarzazate - Marrakech (± 250 km)

En route vers Marrakech en passant par le col du Tizi'n' Tichka. Déjeuner à l'hôtel à Marrakech. La ville représente le Maroc pur, oriental et secret. Visite des impressionnantes souks et de la place Djemaa El Fna. Dîner-folklore dans un restaurant marocain dans la médina de Marrakech. Nuitée à Marrakech à l'hôtel Golden Tulip Farah****(ou similaire).

Jour 7 : Marrakech

Le matin, laissez-vous surprendre par les prestigieux héritages historiques tels que les tombeaux des Saadiens, la Mosquée de la Koutoubia avec son célèbre minaret et symbole de la ville (visite de l'extérieur), le Palais Bahia, l'école coranique Medersa Ben Youssef, les jardins Menara ou encore par les impressionnants remparts de la ville. Déjeuner, après-midi libre. Dîner-spectacle sous tente de kaïd au restaurant Chez Ali. Nuitée à Marrakech à l'hôtel Golden Tulip Farah****(ou similaire).


© Lundeux

Jour 8 : Marrakech - Bruxelles

Transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Prix par personne sur base d'une chambre double :

▸ Affiliés : 888 € ▸ Affiliés retraités : 867,50 €

▸ *(Non affiliés : 920 €)*

Ces prix comprennent :

▸ Vols A/R vers Marrakech ▸ Taxes d'aéroport et TVA ▸ Transferts mentionnés dans le programme (autocar avec climatisation) ▸ 7 nuitées dans des hôtels mentionnés (ou similaires) en pension complète (dîner le dimanche jusqu'au petit déjeuner le dimanche suivant) ▸ Accompagnement francophone ▸ Toutes les entrées ▸ Assurance full option ▸ Les services d'un acompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place :

▸ Dépenses personnelles ▸ Pourboire pour les guides, l'accompagnateur et le chauffeur

Suppléments éventuels par personne :

▸ Supplément single : 125 €

▸ Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 30 €

Carte d'identité valable 3 mois après la date de retour ou passeport en cours de validité. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant. Nombre de participants : 20. Frais accessoires de service : 8,50 €

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :

Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

VOYAGES JUNIORS

à Folgarida - Italie

de 12 à 17 ans inclus

SKI & SNOWBOARD - CARNAVAL 2013

Du 8 au 16 février 2013

Folgarida (Val di Sole) est une station de ski moderne, située au beau milieu d'une immense forêt de pins, à proximité de Madonna di Campiglio. Le village a su garder son esprit typiquement montagnard grâce aux infrastructures en bois qui donnent un cachet particulier à cette station prisée par de nombreux skieurs !

© Wikifox20

Un max de glisse en Italie !

Tu aimes le ski ou le snowboard ou tu désires découvrir ces sports? Accompagne-nous dans les Dolomites pour t'éclater 6 jours 'full time'. Tu pourras pratiquer le ski ou le snowboard pendant 5 à 6 heures par jour, et tu bénéficieras des conseils avisés d'instructeurs. Nous te réservons des animations surprises pour des soirées inoubliables entre copains.

Le domaine skiable

> Folgarida – Marilleva
> +/- 100 km de pistes pour débutants et chevronnés.
> www.ski.it et www.valdisole.net

Rappel : le port du casque est obligatoire pour tous (à emporter ou à louer sur place ne fonction du domaine). Le port de protections pour les poignets est obligatoire pour tous les snowboarders (à emporter de chez soi).

© Francois Boulianne

Vacances Vivantes déterminera la répartition des hôtels de 2 à 3 semaines avant le départ, en fonction de l'âge et de l'activité choisie (ski ou snowboard). Frères, sœurs et ami(e)s seront généralement ensemble dans un même hôtel lorsque la différence d'âge et l'activité choisie le permettent, et qu'une demande expresse ait été formulée par écrit lors de l'inscription.

Remarque : participants scindés en groupes homogènes en fonction de l'activité choisie, de l'âge et du niveau.

La formule "sports d'hiver" de Vacances Vivantes comprend :

- Le logement en pension complète
- Le voyage en car
- Le skipass valable 6 jours
- La location du matériel de ski ou de snowboard (à préciser sur la fiche de réservation)
- 5 à 6 heures de cours de ski ou de snowboard encadrés par des instructeurs expérimentés Vacances Vivantes
- Test en début de séjour pour déterminer le niveau
- Programme d'animations variées en soirée.

	Âge	Station	Prix	Prix affilié
Ski	12 à 17 ans	Folgarida - Marilleva	740,00 €	515,00 €
Snowboard	12 à 17 ans	Folgarida - Marilleva	790,00 €	565,00 €

Les prix communiqués ne comprennent pas les frais de dossier de 8,50 € tvac

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission